

## **Kūno kultūra vyresnio amžiaus žmonių dienotvarkėje. Kas svarbu?**

Nuo gimimo žmogaus organizme vyksta sudėtingi procesai, keičiantys organus, audinius bei ląsteles. Ilgainiui kinta ir mąstymo procesai, darbingumas, socialinis aktyvumas, fizinis pajėgumas.

Sveikata ir jaunatviškumas daug priklauso nuo įgimtų savybių, persirgtų ligų, taip pat nuo aplinkos sąlygų bei gyvenimo būdo. Daug lemia žmogaus valia bei pastangos. Senėjimo procesus iš dalies galima kontroliuoti. Vienas tokių būdų – fizinis aktyvumas ir mankšta.

### **Ko galima tikėtis reguliariai mankštinantis?**

Fiziškai aktyvių keturiasdešimtmečių ir vyresnio amžiaus žmonių senėjimo procesas yra lėtesnis nei gyvenančių pasyviai. Tai rodo tyrimai. Fiziniai pratimai gerina judesių koordinaciją (mažesnė griuvimų ir kaulų lūžimų rizika, o tai labai aktualu vyresniems žmonėms). Maždaug penktąjį gyvenimo dešimtmetį raumenų masė ima natūraliai mažėti, o aktyvi fizinė veikla tai gali pristabdyti. Fiziškai pasirengę žmonės yra ištvermingesni, ne taip greitai pavargsta.

Aktyviai besimankštinantieji atrodo gerokai jaunesni už nesimankštinančius bendraamžius. Taisyklinga laikysena rodo, kad žmogus yra sveikas. Tokio žmogaus plaučiai, širdis, kepenys, virškinimo sistema gali funkcionuoti normaliai. Fizinio krūvio metu padidėja kraujo spaudimas bei jo tekėjimo greitis kraujagyslėmis, todėl visi organai, taip pat ir širdis, daug geriau aprūpinami krauju. Suintensyvėja medžiagų apykaita. Tinkamas fizinis krūvis daro labai didelę įtaką savijautai, geram miegui, darbingumui, imunitetui ir ilgalaikiai atminčiai. Tai gera ir prevencijos, ir gydymo priemonė turintiems polinkį ar sergantiems Alzheimerio liga ir demencija.

### **Depresija ir kūno kultūra**

Žmonėms, sergantiems depresija, rekomenduojama reguliariai mankštintis. Tyrimais patvirtinta, kad reguliarūs fiziniai pratimai duoda naudos gydant lengvą ir vidutinio sunkumo (ypač vyresnio amžiaus žmonių) depresiją. Suprantama, esant tokios būklės labai sunku išlaikyti motyvaciją ir reguliariai mankštintis. Tačiau būtent tada, kai prisiversti sudėtinga, mankšta suteikia daugiausiai naudos psichinei ir fizinei sveikatai.

Keletas tyrimų parodė, kad lengvos ir vidutinio sunkumo depresijos atvejais pratimai veikia kaip antidepresantai, t. y. fiziologinis pratimų poveikis yra panašus kaip vaistų. Pavyzdžiui, pratimai organizme sumažina kortizolio ir noradrenalino (tai vadinamieji streso hormonai) lygį ir padeda išsiskirti endorfinams – hormonams, kurie skatina pasitenkinimo jausmą (o bėgant ilgas distancijas dėl intensyvios endorfinų sintezės galima patirti net euforiją). Endorfinai taip pat veikia žmogaus savijautą, iš dalies veikia emocijas, elgseną, miegą ir atmintį.

Tyrimai parodė, kad siekiant teigiamo poveikio nuotaikai mankštintis reikia reguliariai. Rekomenduojamas režimas – 25 arba 30 minučių penkis kartus per savaitę arba 45 minutės tris kartus per savaitę. Abu šie pasirinkimai vienodai naudingi gydant depresiją. Kaip gydymo priemonė mankšta pranašesnė tuo, kad, išskyrus galimas traumas, neturi nepageidaujamo šalutinio poveikio. Tiems, kurie vartoja vaistus nuo depresijos, mankšta padeda juos geriau įsisavinti, tad sutrumpėja sveikimo laikas.

Daugelio žmonių patirtis parodė, kad laikytis mankštos režimo jiems padeda griežta dienotvarkė. Daugeliui geriau sekasi mankštintis ir išlaikyti motyvaciją, jei sportuoja ne po vieną, o su grupe ar draugu.

### **Svarbiau ne greitis, o trukmė ir reguliarumas**

Jeigu aktyviau mankštintis pradėdama sulaukus 40-ies ar esant dar vyresnio amžiaus, krūvį būtina didinti pamažu. Kad treniruotė būtų veiksminga, organizmas turi gauti didesnę fizinę krūvį nei tas, prie kurio yra įpratęs. Iš pradžių patariama atlikti fizinius pratimus kas antrą dieną (kad organizmas spėtų atgauti jėgas) po 20–30 minučių, krūvį didinant nuosekliai. Kai organizmas įpras prie naujo režimo, treniruotis galima ir kasdien. Krūvio metu reikia stebėti ir kontroliuoti pulso dažnį. Kaip jį paskaičiuoti? Iš 220 atimkite amžių (metais) ir tai bus maksimalus pulso dažnis. Pavyzdžiui, jeigu jums 40 metų, maksimalus pulso dažnis yra 180 kartų per minutę ( $220 - 40 = 180$ ). Svarbu, kad pulso dažnis nebūtų ir per mažas. Riba, kai fizinis krūvis dar veikia organus ir sistemas, paskaičiuojamas maksimalų pulsą padalijus iš dviejų. Taigi 40-mečiui tai 90 kartų per minutę. Jeigu pulsas mažesnis, krūvis nepakankamas ir treniruojamąjį poveikio nėra.

Viršutinė pulso riba paskaičiuojama maksimalų pulsą padauginus iš 0,85. Treniruotės metu 40-mečio pulso dažnis turėtų būti nuo 90 iki 153 kartų per minutę ( $180 \times 0,85 = 153$ ). Jeigu po krūvio širdis plaka dažniau nei 153 kartus per minutę, krūvis buvo per didelis. Labai svarbi ir pulso grįžimo į pradinį dažnį trukmė. Paprašykite, kad ją įvertintų šeimos gydytojas ar kūno kultūros specialistas.

Visuomet svarbu kritiškai įvertinti savijautą. Galioja taisyklė: geriau po mažiau, bet dažniau, t. y. veiksmingesnė pusvalandžio mankšta kasdien nei 2–3 val. nepertraukiamas aktyvus judėjimas savaitgalį; ne judėjimo greitis, o laikas, praleistas bėgimo ar ėjimo takelyje, suteikia gerą savijautą ir sveikatą.

### **Gera pradžia**

Pradėti mankštintis niekada ne per vėlu, visgi geriau neatidėlioti iki pirmadienio ar kitos savaitės.

Patartina dėl sveikatos būklės ir tinkamiausio fizinio aktyvumo būdo (spartaus ėjimo, bėgimo ristele, važiavimo dviračiu, plaukimo, gydomosios mankštos, darbo treniruoklių salėje ir t. t.) pasikonsultuoti su šeimos gydytoju ar kūno kultūros specialistu. Jis įvertins:

- pulso pokyčius fizinio krūvio metu,
- kraujo spaudimo pokyčius,
- širdies treniruotumą,
- kūno masę, kūno konstitucijos tipą, riebalų ir raumenų santykį, kūno masės indeksą (KMI),
- raumenų jėgą,
- sąnarių lankstumą.

Būtina pasiruošti treniruotei, atlikti keletą raumenų tempimo pratimų. Svarbu gerai pailsėti po treniruotės, tinkamai maitintis. Per dieną rekomenduojama išgerti apie du litrus vandens, vartoti mikroelementų ir vitaminų. Sąnarių ar raumenų skausmas treniruotės metu ar po jos gali būti dėl pieno rūgšties susikaupimo raumenyse. Šį laikiną nemalonumą gali pašalinti pirtis, šilta vonia, masažas.

Vienas saugiausių fizinio aktyvumo būdų yra ėjimas. Jis gali būti įvairaus intensyvumo. Reikės patogios sportinės avalynės, kad išvengtumėte pėdos, čiurnos, kelių, klubų ir juosmens skausmų. Geriau eiti ne asfaltu ar betonu, o minkšta veja ar miško keliuku. Eiti reikėtų sparčiau, bet taip, kad

nepatirtumėte didelio nuovargio. Nugarą laikykite tiesiai, nesikūprinkite. Pėdą statykite nuo kulno, pilna pėda. Rankas atpalaiduokite, lengvai sulenkite per alkūnes – sinchronizuoti judesiai padeda eiti. Po kurio laiko ėjimą galima derinti su lėto bėgimo atkarpomis, o pasitreniravus bus galima bėgti lengvu, malonių tempu be sustojimo 20 minučių. Tai nebloga treniruotė širdies ir kraujagyslių, raumenų bei kvėpavimo sistemoms, sąnariams.

Savikontrolei naudotinas žingsniamatys ar kitas elektroninis įrenginys. Žinodami savo žingsnio ilgį, kūno masės ir kitus duomenis, galėsite patikimai kontroliuoti krūvį, įvertinsite, kiek kilokalorijų išėikvojote bei kiek kūno riebalų „sudegė“.

### **Kokiems žmonėms kūno kultūra nerekomenduojama?**

Imdamiesi gyvenamosios pokyčių, jeigu turite bent mažiausių abejonių dėl savo sveikatos, pasitarkite su gydytoju ar patirties turinčiu kūno kultūros specialistu. Jie patars, kokios korekcijos jums gali būti naudingiausios, kokia mankšta tinkamiausia. Fizinis krūvis nerekomenduotinas kai:

- bendra sveikatos būklė labai sunki, pavyzdžiui, po chirurginės operacijos ar kitų sudėtingų gydymo procedūrų,
- ūmiu ligos laikotarpiu, kai yra uždegimas, pakilusi kūno temperatūra ar kt.,
- sutrikęs širdies ritmas,
- aukštas kraujospūdis (viršutinis – daugiau nei 160 mmHg, apatinis – daugiau nei 100 mmHg) arba kai jis labai žemas (90/50 mmHg),
- kai yra vidinio kraujavimo ar tromboembolijų rizika,
- kai žmogaus, esančio ramybės būsenos, pulsas yra didesnis nei 100 kartų per minutę ar mažesnis nei 50 kartų per minutę.

Kiekvienu atveju galima rekomenduoti gydomosios mankštos pratimus, kurie atitiktų individualias galimybes. Galbūt žmogus negali greitai eiti, tačiau atlikti lengvus sąnarių mankštos pratimus ar kvėpavimo pratimus jis gali. Ir silpnesnės sveikatos, nesveikos širdies žmonės neturi būti visiškai pasyvūs.

Rinkitės fizinio aktyvumo rūšį, kuri būtų ne tik naudinga, bei ir maloni. Jeigu nesveiki sąnariai, jeigu turima antsvorio, rekomenduotinas plaukimas ir mankšta vandenyje. Reguliarios pratybos vandenyje ramina ir atpalaiduoja nervų sistemą. Lankyti baseiną nerekomenduojama žmonėms, jautriems dezinfekavimo medžiagoms. Plaukimo pratybos negalimos sergant:

- ūmiomis vidaus organų ligomis ir lėtinių ligų paūmėjimų metu,
- epilepsija,
- grybelinėmis infekcijomis,
- kūne esant atvirų žaizdų.

### **Aktyvios gyvenamosios plano pavyzdys**

Kas rytą apie dešimt minučių skirkite mankštai. Kas antrą dieną atlikite raumenų stiprinimo ir ištvėrimo ugdymo pratimus sporto salėje ar lauke. Gera pradžia – iš darbo grįžti pėsčiomis, išeiti pasivaikščioti vakarais. Po kelių mėnesių ar dar greičiau pasijusite energingesni, džiaugsmingesni ir sveikesni.

Sveika ne tik plaukioti, vaikščioti ar lėtai bėgioti. Ir garbaus amžiaus žmogus gali ateiti į treniruoklių salę ar jogos grupę, skirtą vyresniems, arba pradėti žaisti tenisą. Tik reikėtų pasitarti su specialistu dėl individualaus treniruočių plano, skirti dėmesio sveikatos kontrolei, išsigyti patogią avalynę, galbūt ir įtvarą juosmeniui. Žmonėms, kuriems skauda nugarą, nerekomenduojamas tinklinis, rankinis, futbolas ar krepšinis. Tačiau tinka bėgimas ristele (būtina saugi avalynė), važiavimas dviračiu, darbas treniruoklių salėje. Tikslingai parinkti pratimai palaikys nugaros ir pilvo raumenų tonusą, pristabdys senėjimo procesus, padės šalinti negalavimus ir skausmus. Be to, fizinis aktyvumas suteikia žvalumo ir geros nuotaikos, „degina“ neigiamas emocijas, skatina bendrauti.

Judėjimas – tai ištvermės, jėgos ir lankstumo lavinimas, intensyvesnis širdies darbas bei kraujotaka, geresnis plaučių funkcionavimas, spartesnė medžiagų apykaita. Šių veiksnių rezultatas bus optimali kūno masė, stiprus imunitetas, geras miegas, socialinis aktyvumas, darbingumas, energingumas ir žvalumas – visa tai, ką vadiname gera sveikata.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Danguolė Andrijauskaitė